

Hábitos de vida ativa e saudável devem ser aprendidos o mais cedo possível para serem seguidos por toda a adolescência e vida adulta e prevenir o aparecimento de doenças crônicas. Foram avaliadas crianças de 5^a a 7^a séries de uma escola privada de Canoas, RS. Sob supervisão dos pesquisadores elas responderam um questionário padronizado antes e após receberem aulas sobre hábitos saudáveis de vida. Elas também foram submetidas à avaliação antropométrica nestes dois momentos. Os dados foram submetidos a testes não-paramétricos. O estudo foi aprovado pelo CEP/HCPA. Foram avaliadas 73 crianças com idade de 11 ± 1 anos. Quanto ao Índice de Massa Corporal, 9,58% das crianças passaram a ser eutróficas. Houve redução da Pressão Arterial ($P= 0,021$), com nove crianças não sendo mais classificadas como hipertensas. Elevado percentual de gordura corporal foi encontrado em 93,2% e 84,9% das crianças em cada avaliação ($P= 0,031$). A maioria das crianças respondeu que fazia as refeições com a família, sendo 61,1% na 1^a e 47,2% na 2^a avaliação ($P= 0,031$). O percentual de crianças que afirmou comer entre as refeições diminuiu ($P= 0,002$) e o horário mais citado para esta prática foi entre o almoço e o lanche da tarde, em ambas avaliações. Quanto à qualidade da alimentação, 68,1% e 62,5% das crianças referiram ter uma alimentação boa ou ótima, na 1^a e na 2^a avaliação, respectivamente ($P= 0,481$). A quantidade de crianças que realizava o café da manhã permaneceu o mesmo (77,1%), enquanto 30% das crianças passaram a fazer mais refeições por dia. Apesar da aquisição de conhecimentos durante as aulas, a mudança na rotina é pequena. Este fato não deve impedir outros projetos semelhantes, pois essa aquisição de saberes é passo primordial para efetivas mudanças que deverão ocorrer em um prazo mais longo de tempo.